

# ふまねっと ひろば

2012年  
7月1日発行  
夏号  
NO.14

正会員の現況 (平成24年6月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	1,588
	インストラクター	993
	重 複	- 239
	その他	5
合 計		2,347

NPO法人地域健康づくり支援会 ワンツースリー  
〒001-0023 札幌市北区北23条西6丁目1-45 浜ビル1階  
☎011-747-5007 ☎011-747-5008 ✉info@1to3.jp



5月10日(木)上富良野町で初めてのサポーター養成講習会が開催され、11名の町民が受講しました。受講者は、既に旭川で取得したサポーターさんが体験会を重ねた結果集まった方々です。Tシャツも揃え、教室の定着や町内普及に向けて一致団結して取り組んでいます。

## もくじ

サポーター活動報告：笑いの渦は 心に満ちて .....	1
キーワード：個人差があるときはどうしたらよいか? .....	2
ステップ指導アドバイス：あめふり .....	3
平成24年度定期総会報告 .....	4
NEWS：平成23年度事業報告と決算報告 .....	6
NEWS：平成24年度事業計画と予算 .....	7
ふまねっと健康教室参加者の声 .....	8
事務局から：ご寄付のお願い .....	8

## サポーター活動報告



### 笑いの渦は 心に満ちて・・・

陸別町「ふまねっとりくべつ」 鈴木 茂



平成21年の霜月、2級ヘルパーの資格を取得し、本格的に高齢者と関わる何かをしたいと思っていたところ幸運にも「ふまねっと」との出会いが待っていました。

高齢者を地域福祉の「受け手」から「担い手」へ、社会的地位の昇格を目指し地域社会に貢献する人材として養成する全国でも先進的な事業と位置付けられた目的は、私にとってとても新鮮な驚きと新たな価値観を示唆してくれました。

講習を受けながらも頭の中では、すでに私の居住する町内会の小地域ネットワークで「ふまねっと」に取り組む構想が膨らみました。いいものは即「実践」、付け焼刃でも知識は得た、

後は「経験から学べ」と隣近所の「おじさん、おばさん」に呼びかけ1カ月後の師走には陸別町での最初の一步を記すこととなりました。

見ると聞くとは大違い、肝心の指導法も混乱する始末、足は上げるの、手は振るの、歩く速度は、立ち往生した人には教えた方が良いの、合図の掛け声はなど、まさに試行錯誤の連続でした。

遠慮会釈のない頗る元気な「おばさん」達の叱咤に励まされながら悪戦苦闘していた頃、ふまねっと運動認知機能改善効果研究プロジェクトに参加して8週間プログラムを実施することになりました。指導要領を熟知し、参加者個々の認知機能や歩行機能の変化の様子を「意識的」に観察することを心掛け、週回ごとに明らかに改善する経過を目の当たりにし「ふまねっと」を実践する私達にとって心強い確信となりました。

「ふまねっとりくべつ」を組織してから2年、現在は毎週2か所で「ふまねっと教室」を開き昼間のひと時を、双方合わせて20数名の参加者を得ながらサポーター4、5名で指導に当たり賑々しく行っているところです。

新しいサポーターが増えたとはいえ、一部のサポーターに相応の負担がかかっていることは否定できない事実です。地域で活動する自主的な組織にとっては参加者を募ることと共にとっても悩ましい課題でもあります。

しかし教室に参加する高齢者も私達も、その意気、意欲は高くお互いに寄せ合う期待と信頼も双方がその気持ちに込め合っているからこそ生まれていることを実感しています。それをまた励みとして「笑いが渦巻く賑やかで充実感に

満ちた」教室を共に創造していくことを常の目標としてサポーターの意義に確信を持って実践していきたいと思っている毎日です。



サポーターと参加者の日々の活動から信頼関係が生まれ、この大爆笑を生み出します。

## キーワード

### 個人差があるときはどうしたらよいか？

「参加者の歩行機能に大きな個人差がある場合どうしたらいいですか？」という質問がよく寄せられます。これは難しい問題ですが、ステップの選択と歩くペースで解決できると思います。

1. ステップは最も歩行機能が低い人にあわせ、参加者全員が（3回程度練習すれば）できそうな難易度のものを選択する。
2. イスに座って行う。1人または2人ずつスタートする。次の人は、前の人が終わってから席を立てスタート位置に移動する（これを「劇場型」と呼びます）。
3. 参加者全員で歩いている人を応援する。ステップを間違える人がいれば、見ている人がそれを応援するようなムードをつくる。

前の人はまだ歩き終わらないうちに、次の人が続いて出ていく方法は「行進型」と呼びます。例えば60歳代の参加者が中心で、皆さんすすい練習ができる場合は、この「行進型」でも問題はないでしょう。しかし、参加者が70歳代後半となり歩行機能が低下した方がいる場合は、

この「行進型」ではスムーズな進行が難しくなります。そこで、イスを使った「劇場型」を採用することになります。

また、課題ステップでは、毎回、できないステップができるようになるまで「学習」する必要があるため、少し難易度が高いステップを選ぶことがあっても仕方ありません。しかし、レクリエーションステップでは、左記の(1)のように、参加者全員ができる簡単なステップを選ぶことが重要です。

ふまねっと運動では、ステップの成功を全員で喜び、失敗しても笑って励まし、自然と生まれる「交流」を大切にして教室を行ってみてください。「できる人が易しすぎて退屈しないだろうか」と思われる方がいらっしゃるかもしれませんが、アンケート結果によると、ステップがお上手な方も他の参加者から注目されることによって生まれる緊張感を楽しまれ、退屈される方はほとんどいらっしゃらないとわかってきました。皆さんも参考にしてください。

# あめふり



今回のステップ指導アドバイスでは、5月19日(土)に定期総会とともに行われたオリジナルステップ発表会で発表されたものから比較的易しいステップをご紹介します。

## 【指導の手順】

まずは、「1、2、3、4、5、6、7、8、1、2・・・」とゆっくりとしたテンポで繰り返し練習を行いましょう。  
 できるようになったら・・・  
 ①歌を歌いながら行ってみましょう。  
 ②手拍子をつけてみましょう。  
 ・偶数で手をたたく  
 ・右足着地時に手をたたく

8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

**ふまねっとステップの  
WEB 上での公開は  
控えさせていただきます**

**ふまねっとステップの  
著作権は  
NPO 法人ふまねっとが  
所有しています**

ラン  
ランラン  
チャプチャプ  
ピチピチ  
うれしいな～  
じゃのめで おむかえ  
かあさんが～  
あめあめ ふれふれ

A B C

考案者 手繰良子(根室市)  
発表者 神田雄一(根室市)

## 平成24年度定期総会報告

5月19日(土)帯広市の「市民活動プラザ六中」にて、平成24年度定期総会を開催いたしました。当日は総会の他にスキルアップ研修会、オリジナルステップ発表会、実践活動報告会を開催し、盛況のうちに終わることが出来ました。(参加者の在籍地:陸別町、更別村、音更町、芽室町、帯広市、池田町、幕別町、士幌町、鹿追町、釧路市、弟子屈町、標茶町、別海町、根室市、旭川市、上富良野町、斜里町、網走市、北見市、岩見沢市、札幌市、石狩市、北広島市、余市町、七飯町、せたな町、東京都)

### 1. スキルアップ研修会

10班に分かれていただき、自己紹介を行った上で、スローストレッチとステップの劇場型指導練習を行いました。終了後は全体討論会を行い、参加者から様々な質問を發表し、それらに対して別のサポーターさんに実践例を踏まえてお答えいただきました。

#### 質疑応答の抜粋

- ・レクリエーションステップの号令の仕方は？  
→24や32まで数えるのではなく3拍や4拍、8拍等繰り返して号令したほうがわかりやすい。



左から、陸別町の田中さん、弟子屈町の早川さん、帯広市の角谷さんです。様々な地域のサポーターさんが交流を兼ねて練習をしました。

- ・歌を歌うとついていけない人がいる。→歌うときは参加者の足のリズムに合わせて歌った方が良い。
  - ・盛り上がってくると体調を崩す人がいる。→水分をこまめにとって15分くらいで休憩したほうが良い。
  - ・ステップの曲は変えてやってもいいのか？→自由に変えてやってよい。
- 会員同士の新たな情報交換の場となり、各地域の活動における課題解決のヒントを得た人もいたようです。

### 2. 定期総会

平成24年5月19日(土) NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの総会が開かれました。正会員数2,307名(平成24年5月10日現在)中、1,223名のご出席(委任状1,124名)により、定款第27条の総会成立条件を満たしていることを確認し、帯広市ふまねっとサポーターのお一人である角谷議長の進行により総会が行われました。理事長の挨拶を掲載いたします。

#### ●理事長挨拶

本日は平成24年度定期総会にご出席いただきまして誠にありがとうございます。皆様のご協力により、NPO法人ワンツースリーは、震災の波乱に満ちた平成23年度を無事に乗り越えることが出来ました。今日はその一部始終をご報告させていただきます。その前に、今回の総会会場となりました、この「帯広市市民活動プラザ六中」を紹介させていただきます。ここでは、帯広市が旧帯広市立第六中学校の跡地に開設した市民活動のための施設です。帯広市は、この施設の一室を帯広ふまねっとの会に活動場所として提供していただきました。これは帯広のサポーターさんが過去数年間、地域住民を対象にボランティア活動をして、市民との間に信頼関

係が成立した証だと感謝しております。帯広市から破格の待遇を頂いたとあってよいのではないかと思います。今回ご出席いただいた皆さまには、施設をご覧頂いた上で今後の活動の支えにしていただければと思います。

さて今日は、ふまねっとに取り組むサポーターさんがどのくらい増えてきたのか、サポーターさんの意欲はどうか、そして最後に活動継続に向けてのアドバイスをお話させていただきたいと思います。

平成23年度のサポーター養成講習会は、1年間で444名の方が受講してくださいました。その結果、平成17年から始まったサポーター講習は、7年間で1,968名の方が受講いただいたこととなります。このサポーターさんの意識は、平成21年に行った調査によりますと、「サポーターになって良かった」、「自分の健康に気をつけるようになった」という回答がいずれも70%を超えております。つづいて、「周囲の人の健康に気をつけるようになった」、「交友関係が広がった」、「自分に出来ることはまだまだたくさんある気がしてきた」という方も50%を超えており、サポーターの皆さんの前向きなお気持ちが表れております。

こうして既に多くの皆さんの支持を得ることができ、素晴らしいお仲間にも恵まれた私たちはとても幸せです。そこで、この活動を継続するためのアドバイスですが、まず一番大切なのは「1 自分が楽しい健康教室を心がける」ということです。それから、「2 サポーターさん同士の良いところをほめあう、3 笑顔を絶やさな

#### ふまねっと健康教室を継続するためのヒント

1. 自分が楽しい教室を心がける。
2. サポーター同士で互いのいいところをほめる。
3. 笑顔をたやさない。
4. ワークブックに忠実に自主練習する。
5. 事前の準備を十分に行う。
6. 指導者にならないで下から支えることが重要。

い、4 アドリブをひかえて、ワークブックに忠実なセリフを心がけ、5 事前の準備を十分に行い、6 あまり熱心になりすぎないように注意して、参加者と一緒に練習するパートナーのつもり]で行って下さい。

### 3. オリジナルステップ発表会、実践活動報告会

オリジナルステップ発表会では、9組のサポーターさんが、童謡や演歌に合わせた独創的で美しく、楽しいステップを発表してくださいました。また、参加された皆さんにもステップを体験していただきました。初めて見るステップに、思わず間違えてしまう方もいましたが、周りからの大きな声援もあり、たいへん盛り上がりました。実践活動報告会では3組のサポーターさんが、各地での課題や取り組みについて紹介してくださいました。



帯広市のサポーターさんが考案したステップは歌に合わせて全身の動きを揃えるユニークなものでした。

#### オリジナルステップ発表者(全9組)

1	ふまねっとりくべつ	陸別町	たなばたさま
2	ふまねっと札幌	札幌市	バラが咲いた
3	ふまねっと946	釧路市	山登りA、山登りB
4	まっくねっと	幕別町	人生はじゃんけんぼん
5	長内喜四三	札幌市	春よ来い
6	梶下洋子	石狩市	仲良しカップル手をつないで
7	神田雄一	根室市	あめふり
8	ふまねっとしほろ	士幌町	春の小川
9	帯広ふまねっとの会	帯広市	むすんでひらいて

## 平成23年度事業報告と決算報告

平成23年度は「東日本大震災被災地支援事業」に力をいれて取り組みました。仮設住宅の高齢者の健康づくりと交流促進を目的に被災地でふまねっと運動の健康教室を28回実施し、450名以上が参加しました。また、岩手県、宮城県で地域福祉人材養成講習会を6回開催し、59名の健康づくり指導者を養成しました。

「健康づくり支援事業」では余市町、旭川市、石狩市、札幌市、遠野市の5地域で支部を設立しました。「地域福祉人材養成事業」では、合計66回の実施により、836名の指導者を養成することができました。「研究開発普及促進事業」では池田町ならびに札幌医科大学と連携して、ふまねっと運動の介護予防効果に関する研究を開始しました。

表1) 平成23年度決算

### 収入の部

科 目		23年度予算	23年度決算	増 減
年 会 費		2,034,000	3,184,000	1,150,000
寄 付 金		100,000	1,764,056	1,664,056
助 成 金		250,000	5,015,078	4,765,078
事 業 収 入	健康づくり支援事業	0	894,068	894,068
	地域福祉人材養成事業	11,075,000	7,449,564	-3,625,436
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	0
	研究開発普及促進事業	11,941,000	7,130,320	-4,810,680
その他収益		15,100	25,584	10,484
<b>合 計</b>		<b>25,615,100</b>	<b>25,662,670</b>	<b>47,570</b>

### 支出の部

科 目		23年度予算	23年度決算	増 減
事 業 費	人 件 費	7,837,379	6,896,718	-940,661
	健康づくり支援事業	2,212,660	1,919,681	-292,979
	地域福祉人材養成事業	3,317,909	1,462,866	-1,855,043
	公共施設委託管理事業	90,000	82,583	-7,417
	会員自主企画事業	200,000	0	-200,000
	東日本大震災被災地支援事業	200,000	1,061,846	861,846
	助成金事業	0	4,724,315	4,724,315
	研究開発普及促進事業	3,119,136	2,012,751	-1,106,385
	その他経費	4,119,153	4,196,946	77,793
管 理 費	人 件 費	1,854,345	1,568,090	-286,255
	その他経費	1,595,338	1,516,613	-78,725
営業外費用		200,000	34,100	-165,900
法人税		70,000	140,000	70,000
<b>合 計</b>		<b>24,935,920</b>	<b>25,616,509</b>	<b>680,589</b>
次年度繰越金		<b>679,180</b>	<b>46,161</b>	<b>-633,019</b>

## 平成24年度事業計画と予算

平成24年度の事業計画は、以下のとおりです。「健康づくり支援事業」では、①健康教室の参考になる情報を機関紙でお知らせします。②各地の健康教室情報をホームページ上に創設します。③支部の設立を支援し、行政との協力関係づくりをすすめます。

「地域福祉人材養成事業」では北海道、東京の他、東北、中部、九州地方での講習会開催を計画しています。「研究開発促進事業」では、池田町でのふまねっと運動の介護予防効果研究を継続するほか、ステップ集など新たな教材の開発を予定しております。

また「東日本大震災被災地支援事業」では、復興に貢献する被災地の人材養成を行うほか、ふまねっと遠野のサポーターの協力を得て、被災高齢者の健康づくりと交流促進のため、仮設住宅などでふまねっと健康教室を実施します。

表2)平成24年度予算

### 収入の部

科 目		23年度決算	23年度予算	増 減
年 会 費		3,184,000	4,000,000	816,000
寄 付 金		1,764,056	500,000	-1,264,056
助 成 金		5,015,078	250,000	-4,765,078
事 業 収 入	健康づくり支援事業	894,068	707,140	-186,928
	地域福祉人材養成事業	7,449,564	9,185,000	1,735,436
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	0
	研究開発普及促進事業	7,130,320	11,010,900	3,880,580
その他収益		25,584	11,100	-14,484
<b>合 計</b>		<b>25,662,670</b>	<b>25,864,140</b>	<b>201,470</b>

### 支出の部

科 目		23年度予算	23年度決算	増 減
事 業 費	人 件 費	6,896,718	9,274,408	2,377,690
	健康づくり支援事業	1,919,681	2,127,090	207,409
	地域福祉人材養成事業	1,462,866	1,428,969	-33,897
	公共施設委託管理事業	82,583	80,000	-2,583
	東日本大震災被災地支援事業	1,061,846	456,000	-605,846
	助成金事業	4,724,315	0	-4,724,315
	研究開発普及促進事業	2,012,751	3,638,055	1,625,304
	その他経費	4,196,946	5,057,420	860,474
管 理 費	人 件 費	1,568,090	2,001,102	433,012
	その他経費	1,516,613	1,431,400	-85,213
営業外費用		34,100	200,000	165,900
法人税		140,000	70,000	-70,000
<b>合 計</b>		<b>25,616,509</b>	<b>25,764,444</b>	<b>147,935</b>
次年度繰越金		<b>46,161</b>	<b>99,696</b>	<b>53,535</b>

平成23年度事業報告と活動計算書、平成24年度事業計画の詳細はホームページ（[www.1to3.jp](http://www.1to3.jp)）でご覧になることができます。



**寺本 美久**さん 大正8年10月9日生まれ(92歳)  
(てらもとよしひさ)

寺本さんは、平成21年9月に行われた「ふまねっと運動認知機能改善プロジェクト」にご協力くださいました。それ以来、2年6ヶ月以上継続して、北海道教育大学釧路校で行われているふまねっと教室に参加されています。

北澤「最近、調子はいかがですか？」

寺本「だんだん足が衰えてきました。92歳だからね。足のバランスが悪くなって。」

北澤「ふらつくようになりましたか？」

寺本「うーん、だんだんね、前に比べて、ここでふらつきが出てくるんだね。前だったら、手を挙げてもちろんと歩いたけど、いまは手を挙げるとふらつくね。効果はね、あると思うんですよ。継続するものの良さっていうか、そういうものはありますね。」

北澤「月に何回位やりたいですか？」

寺本「そうですね、これはあまり激しい運動じゃないから、息が切れるようなあれじゃないから、今よりもっと増やしてもいいかね。」

北澤「他に何か運動をやってるんですか？」

寺本「毎晩、夜寝る前に、八段錦(はちだんきん)という気功と太極拳をやります、あれは、ずうっと続いているんです。30分位ね。できるだけ、身体動かさせていうからね。」

北澤「耳は遠くになってはいないようですね？」

寺本「近くで話していると大丈夫だね、家内がなに言っても、聞こえないけども(笑)。」

北澤「そうですね、それは私も同じです(笑)。どうもありがとうございました。」



北海道教育大学釧路校での健康教室には毎回70名以上の方々が参加しています。

事務局からの  
お知らせ

ご寄付のお願い

当法人は平成24年度も引き続き被災地支援事業を継続して行います。今年度は、宮城県、岩手県のふまねっと運動指導者の皆さんの活動支援と、新たな指導者の養成を中心に活動を行います。仮設住宅では高齢者の運動不足や閉じこもりが依然として問題となっています。ふまねっと運動を利用した復興支援に幅広いご支援を賜れますようお願い申し上げます。



6月7日に被災地の大船渡市で行われたふまねっと教室の様子です。参加者の皆さんはとても楽しんでいました。ふまねっと遠野のサポーターさんによる上手な指導が評判となりました。